ARTIKEL

PENGARUH SENAM PRAMUKA TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SD YBPK SINDUREJO KECAMATAN NGANCAR KEDIRI TAHUN AJARAN 2017/2018

Oleh:

NAMA : Fransisko El Shaday

NPM : 12.1.01.09.0331

Dibimbing oleh :

1. **Yulingga Nanda Hanief, M.Or**
2. **Dr. Hendra Mashuri.**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTASKEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Fransisko El Shaday
NPM	: 12.1.10.09.0331
Telepun/HP	: 081359018916
Alamat Surel (Email)	: Fransisko.odi@gmail.com
Judul Artikel	: Pengaruh Senam Pramuka Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SD YBPK SINDUREJO Kecamatan Ngancar Kediri Tahun Ajaran 2017/2018
Fakultas – Program Studi	: FKIP/PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H. Achmad Dahlan No. 76 Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;

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, 31 Juli 2018

Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis
Yulingga Nanda Hanief, M.Or	Dr. Hendra Mashuri.	Fransisko El Shaday
NIDN. 0701079001	NIDN. 0730108801	NPM. 12.1.01.09.0331

PENGARUH SENAM PRAMUKA TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SD YBPK SINDUREJO KECAMATAN NGANCAR KEDIRI TAHUN AJARAN 2017/2018

Fransisko El Shaday
12.1.01.09.0331
Fakultas Keguran Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fransisko.odi@gmail.com
Yulingga Nanda Hanief, M.Or. & Dr. Hendra Mashuri.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Senam pramuka adalah bagian dari kegiatan pramuka selain kegiatan lainnya seperti tali menyanyi, yel-yel, menyanyi, serta penjelajahan. Senam pramuka termasuk dari gerakan kesehatan dan kebugaran dalam pramuka melalui gerakan-gerakan senam yang dibentuk sesuai dengan visi dan misi kegiatan pramuka Sebenarnya senam pramuka tidak jauh berbeda dengan senam yang dilakukan pada umumnya. Memakai hitungan 1 sampai 8 dalam setiap gerakan.

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam Pramuka terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SD YBPK Sindurejo Kecamatan Ngancar Tahun Pelajaran 2017/2018. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD YBPK Sindurejo yang berjumlah 135 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah kelas I sampai kelas VI yang berjumlah 33 siswa.

Metode pengambilan data menggunakan menggunakan uji statistik. Data dari hasil tes diolah dengan SPSS. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Senam Pramuka terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SD YBPK Sindurejo Kecamatan Ngancar Kediri Tahun Ajaran 2017/2018. Hal ini terlihat bahwa nilai rata-rata TKJI siswa yang semula 12,75 meningkat menjadi 15,42 yang artinya terjadi peningkatan sebesar 2,67. Hal lain yang memperkuat adalah nilai thitung sebelum latihan senam pramuka dan setelah latihan senam pramuka sebesar -10,119 dengan probabilitas 0,000, karena probabilitas <0,05

Saran yang dapat peneliti berikan adalah Bagi siswa hendaknya melatih diri untuk melakukan senam pramuka, hal ini dikarenakan senam pramuka bersifat menyenangkan, aman dilakukan, mudah diikuti tidak memandang umur ataupun jenis kelamin.

KATA KUNCI : Senam, Senam Pramuka, Kebugaran Jasmani

I. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Salah satunya adalah menjaga kebugaran jasmani. Untuk meningkatkan dan menjaga tingkat kebugaran jasmani, kita harus sering melatih komponen-komponen kebugaran jasmani. Banyak cara-cara atau model-model latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang disesuaikan dengan komponen yang akan dilatih. Komponen tersebut dapat dipenuhi melalui aktivitas fisik baik aerobik dan anaerobik. Aktivitas aerobik antara lain: senam ritmik, senam massal, *jogging* 30 menit, dan lain-lain. Sedangkan aktivitas anaerobik antara lain: *sprint* 100 meter, bola basket, sepakbola, dan lain-lain.

Kebugaran jasmani sangatlah penting bagi semua orang termasuk anak-anak usia sekolah. Muhajir (2007: 8) mengatakan bahwa "tujuan kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, komponen kondisi tubuh, ekonomi gerakan pada waktu latihan, pemulihan yang cepat dari tubuh sewaktu-waktu respon demikian diperlukan". Kebugaran jasmani juga diperlukan anak usia sekolah untuk dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik ketika berada disekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya sendiri, agar dapat hidup sehat, terhindar dari penyakitdan selalu ceria sepanjang hidup.

Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani ini yaitu senam. Senam adalah kegiatan utama paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan komponen gerak. Menurut

Muhajir (2006: 71). Dengan adanya senam kita juga dapat meningkatkan beberapa komponen kebugaran jasmani baik komponen fisik atau pun kemampuan gerak melalui berbagai pola gerakan senam. Disamping itu, senam juga berpotensi mengembangkan ketrampilan gerak dasar sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Di dunia pendidikan senam dapat diterapkan sebagai pembelajaran di sekolah. Sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Tujuanya adalah merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak melalui kegiatan-kegiatan yang bertemakan senam. Lewat berbagai kegiatannya anak yang terlibat senam, akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatanya, powernya kelentukan, koordinasi, kelincahan serta keseimbangannya. Apalagi jika ditekankan juga kegiatan yang menuntut kerja sistem jantung dan paru-paru. Program senam akan menyumbang bagi perkembangan fisik yang seimbang.

Di SD YBPK Sindurejo setiap hari melaksanakan program senam ritmik atau senam irama yang mengusung tema Senam Pramuka. Karena senam Pramuka adalah salah satu jenis senam irama yang memiliki kreasi untuk meningkatkan kebugaran dan kesahatan jasmani. Karena beberapa kreasi dan kombinasi inilah senam ini memiliki gerakan yang disiapkan untuk lebih memacu gerakan tubuh anak-anak. Tidak mengherankan jika sebagian dari mereka terlihat antusias mengikuti kegiatan senam ini dengan adanya gerakan kreasi yang menarik serta irama musik yang menyenangkan.

Karena itu peneliti mencoba menggunakan pendekatan dengan melakukan senam Pramuka kepada anak-anak untuk mendapatkan penyelesaian permasalahan melalui gerakan-gerakan senam tersebut.

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Untuk mengukur variabel diperlukan adanya definisi operasional variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Sebagai

variabel bebas yaitu Senam Pramuka dan variabel terikatnya Kebugaran Jasmani siswa SD YBPK Sindurejo Kecamatan Ngancar Kediri.

Senam Pramuka merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak karena memiliki gerakan senam yang dibentuk dengan mengkombinasikan antara peregangan kebugaran, serta pelemasan. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh., yang gunanya untuk mendapatkan, mempertahankan, dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan siswa sekolah dasar untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan sehingga masih mampu melakukan tugas yang lainnya. Cara pengukurannya yaitu dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 6-9 tahun dan 10-12 tahun yang terdiri dari lari 30/40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1995 : 273) bahwa, "dua jenis penelitian eksperimen yaitu: eksperimen betul *(true experiment)* dan eksperimen tidak betul betul tetapi hanya mirip eksperimen. Itulah sebabnya maka penelitian yang kedua ini dikenal sebagai "penelitian pura-pura atau *quasi experiment"*. Dalam penelitian ini adalah penelitian pura-pura *(quasi experiment)* dengan menggunakan model *one group pretest posttest design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian dan analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$O_1 \Rightarrow P \Rightarrow O_2$$

Gambar 1 Pola Penelitian *One Group Pretest Posttest Design*

Keterangan :

O_1 = Tes awal/*Pretest*

P = Perlakuan/*Treatment*

O_2 = Tes akhir/*Postest*

Gambar di atas dapat dijelaskan, bahwa seluruh orang coba diberikan tesawal selanjutnya diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu senam pramuka secara rutin, kemudian diadakan tes akhir untuk melihat kebugaran jasmani.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD YBPK Sindurejo Desa Kunjang Kecamatan Ngancar. Pemilihan tempat berdasarkan bagi penulis merupakan tempat mengajar sebagai guru sukuan di SD YBPK Sindurejo Kecamatan Ngancar

2. Waktu Penelitian

Waktu yang dibutuhkan untuk keseluruhan tes yaitu selama 34 kali pertemuan, 1 kali pertemuan untuk perkenalan tes TKJI ke siswa, 1 kali pertemuan tes awal TKJI, 30 kali pertemuan untuk perlakuan, dan 2 kali pertemuan untuk tes akhir TKJI dan pengumuman hasil penelitian.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 31 Juli 2017 sampai 16 September 2017. Pemilihan ini berdasarkan atas pertimbangan waktu, biaya, tenaga, serta kepentingan bagi penelitian sendiri.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2014:20). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya.

Maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD YBPK Sindurejo

Kecamatan Ngancar tahun ajaran 2017/2018 berjumlah 135 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut menurut Sugiyono (2014:81). Mengenai penentuan besarnya sampel, menurut Arikunto (2006: 134), di dalam pengambilan sampel apabila subjeknya kurang dari 100 diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi**.** Selanjutnya jika jumlah subjeknya besar, maka dapat diambil antara 20% - 25% atau lebih sehingga penelitiannya menggunakan teknik *sempling*.

Jadi dari pengertian subjek di atas penulis mengambil sebuah penelitian teknik *sempling* karena jumlah siswa atau subjek seluruh siswa SD YBPK Sindurejo Kecamatan Ngancar berjumlah 140 siswa.

Teknik *Sempling* yang digunakan peneliti adalah *Purposive Sampling*. Sesuai dengan namanya, sampel diambil dengan maksud atau tujuan tertentu. Sampel dipilih berdasarkan penilaian peneliti bahwa dia adalah pihak yang paling baik untuk dijadikan sampel penelitian.

Data yang diperoleh dari jumlah siswa SD YBPK Sindurejo Kecamatan Ngancar adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Pengambilan Jumlah Sampel

No.	Kelas	Jumlah	Persentase	Jumlah Sampel
1.	1	22	25% x 22	5
2.	2	23	25% x 23	6
3.	3	24	25% x 24	6
4.	4	17	25% x 17	4
5.	5	28	25% x 28	6
6.	6	21	25% x 21	6
Jumlah		135	25% x 135	33

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan dari kelompok usia maka instrumen yang digunakan adalah TKJI tahun 2010 untuk anak usia 6-9 tahun dan 10-12 tahun. Tes tersebut akan dilakukan dalam dua tahap yaitu tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*).

1. Tes Awal (*Pretest*)

   Tahap ini adalah tahap tes awal yaitu dengan memberikan tes lari kepada seluruh siswa yang digunakan sebagai subjek penelitian. Tes dilaksanakan di SD YBPK Sindurejo Kecamatan Ngancar Kediri dengan didahului pemanasan, penjelasan materi dan pengambilan data tes awal. Data ini berupa tingkat kebugaran jasmani siswa putri. Adapun mekanisme tes adalah Test melakukan tes di setiap pos secara berurutan yang ditentukan sampai dengan pos terakhir.

2. Perlakuan *(Treatmen)*

   Latihan senam Pramuka sebanyak 30 kali pertemuan, dalam masing- asing pertemuan dilakukan selama 13 menit.

3. Tes Akhir (*posttest*)

   Setelah dilakukan perlakuan selama 30 kali pertemuan kemudian diadakan tes akhir yang pelaksanaannya sama seperti tes awal.

Adapun materi tes TKJI meliputi : lari 30/40 meter, angkat tubuh, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter untuk putra dan putri. Pada penelitian ini tidak dilakukan pengukuran terhadap validitas dan reliabilitas instrument, karena instrument yang digunakan merupakan instrument yang sudah standard dilakukan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi tahun 1999.

Teknik pengumpulan data diambil dari hasil tes dan pengukuran dengan menggunakan TKJI yang dilakukan sebagai berikut:

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil penelitian pengaruh Senam Pramuka terhadap tingkat kebugran jasmani siswa SD YBPK Sindurejo Kecamatan Ngancar Kediri secara singkat dapat dijelaskan, berdasarkan dari deskripsi data menunjukkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani sebelum latihan senam pramuka adalah 12,75. Nilai kebugaran jasmani dengan latihan senam pramuka tertinggi 17 dan terendah 9. Dan rata-rata kebugaran jasmani setelah latihan dengan senam pramuka sebesar 15,42 dengan

hasil tertinggi 19 dan terendah 11. Dengan hasil yang di dapat dapat dilihat bahwa adanya peningkatan rata-rata dari sebelum latihan dan setelah latihan sebanyak 2,67 jika di lihat dalam persen menjadi 11,5%.

Hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani pada saat *post test* yaitu setelah diberi perlakuan Senam Pramuka diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kategori sedang. Hal ini dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani siswa mengalami peningkatan setelah diberi perlakuan Senam Pramuka.. Hasil tersebut didukung berdasarkan hasil uji t yang menyimpulkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani anak sebelum dan sesudah diberi perlakuan Senam Pramuka (p<0,05). Ini dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan dengan senam pramuka terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SD YBPK Sindurejo Kecamatan Ngancar Kediri.

Hal ini menunjukkan bahwa hasil setelah adanya latihan dengan senam pramuka ada pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani, namun hal ini juga dapat diartikan bahwa siswa yang belum mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan berdampak pada kemampuan fisik anak untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Anak akan menjadi mudah lelah bahkan mudah sakit, sehingga aktivitas belajar siswa tidak dapat berjalan dengan baik.Pemberian perlakuan senam pramuka pada siswa SD YBPK Sindurejo Kecamatan Ngancar Kediri bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hal ini bertolak pada pendapat yang dikemukakan oleh Djoko Pekik Irianto (2004: 2) yang menyebutkan kebugaran jasmani dapat terbentuk dari pemenuhan kebutuhan gizi yang baik dan olahraga yang teratur.

Pengaruh kebugaran jasmani tersebut mencerminkan masing-masing orang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda, suatu tingkat kebugaran jasmani terdapat kebutuhan minimal yang diperlukan agar dalam suatu profesi tertentu terdapat kemampuan untuk melaksanakan fungsi hidup lain di luar pekerjaan sehari-hari.

Senam Pramuka adalah aktivitas fisik dengan gerakan yang sistematik yang menggunakan iringan musik. Senam Pramuka bermanfaat untuk menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan motorik. Melalui latihan yang teratur, terprogram dan terencana akan meningkatkan kebugaran jasmani karena gerakan-gerakannya melibatkan sejumlah otot besar secara berkesinambungan dengan beban latihan yang cukup untuk merangsang jantung, paru-paru dan pembuluh darah, dan besarnya latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi sehingga cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani.Tujuan lain dari senam pramuka adalah bisa melatih kemampuan motorik meliputi gerakan menangkap, melempar, melompat, dan lain sebagainya. Dengan senam pramuka yang teratur, badan menjadi ringan. Segala keletihan setelah bekerja menjadi hilang. Terlebih lagi, daya tahan tubuh meningkat.

Anak yang dibiasakan untuk melakukan Senam Pramuka, maka fisik anak akan terlatih. Tubuh anak menjadi semakin segar, atau dengan kata lain terbentuk kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani mempunyai peran penting dalam aktivitas belajar siswa. Anak yang mempunyai tubuh segar dan sehat akan lebih bergairah dalam melakukan aktivitas belajar. Manfaat lain dari melakukan senam dengan teratur adalah dengan kondisi tubuh yang segar maka daya tahan tubuh anak menjadi lebih baik, anak akan jarang terjangkit penyakit-penyakit, sehingga anak dapat berkonsentrasi dengan baik dalam belajar.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa Senam Pramuka yang dilakukan anak mampu meningkatkan kebugaran jasmani. Hasil ini berimplikasi bahwa penting untuk membiasakan anak melakukan Senam Pramuka secara rutin agar terbentuk kebugaran jasmani, mengingat kebugaran jasmani sangat penting untuk menunjang aktivitas belajar anak.

IV. PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan pada hasil penelititan dan perhitungan statistik maka dapat diambil kesimpulan

bahwa Senam Pramuka dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa SD YBPK Sindurejo Kecamatan Ngancar Kediri dilihat dari nilai rata-rata TKJI siswa yang semula 12,75 meningkat menjadi 15,42 yang artinya terjadi peningkatan sebesar 2,67. Hal lain yang memperkuat adalah nilai t_{hitung} sebelum latihan senam pramuka dan setelah latihan senam pramuka sebesar -10,119 dengan probabilitas 0,000, karena probabilitas <0,05

B. Implikasi

Hasil penelitian ini memberikan beberapa implikasi sebagai berikut:

1. Senam Pramuka ternyata dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD YBPK Sindurejo Kecamatan Ngancar Kediri.
2. Senam adalah kegiatan yang cukup menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran Penjaskesrek.
3. Senam Pramuka adalah alternative yang dapat digunakan untuk pembelajaran Penjaskesrek, agar proses pembelajaran tidak terkesan monoton.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

1. Bagi Siswa
   Meningkatkan kebugaran jasmani, dengan teratur melakukan latihan senam pramuka sesuai dengan arahan guru maupun orang tua serta menerapkan pola hidup sehat.
2. Bagi Guru
   Menerapkan kebijakan untuk melakukan aktivitas senam masal pada siswa secara rutin, untuk mendukung pembentukan kesegaran jasmani pada anak.
3. Bagi Sekolah
   Sekolah melengkapi sarana dan prasarana untuk meningkatkan kondisi kesegaran jasmani anak, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi belajar..
4. Bagi Orang Tua
   Berpartisipasi aktif dalam pembentukan kesegaran jasmani anak dengan membi asakan anak berperilaku hidup sehat, memenuhi kebutuhan

gizi anak dan membiasakan anak untuk melakukan olahraga secara teratur.

5. Bagi Peneliti
   Mengembangkan penelitian dengan melakukan penelitian faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani anak agar dapat melengkapi hasil penelitian ini.

V. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 1995. *Manajemen Penelitian.* Jakarta: Rineka Cipta

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Hanief, Y. N., & Himawanto, W. (2017). *Statistik Pendidikan.* Yogyakarta: Deepublish.

Hanief, Y., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, *1*(1), 60-73.doi:10.29407/js_unpgri.v1i1.575

Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga.* Yogyakarta:Andi Offset.

Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan.* Yogyakarta.

Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: Erlangga

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Bandumg:Yudistira

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung:Alfabeta

Sutrisno, Hadi. 1990. *Analisis Regresi.* Yogyakarta: Andi Offset

Wiranantika, I., Pratama, B., & Hanief, Y. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240-250.Aloi:10.29407/js_unpgri.v3i2.11898